



FIT UND XUND #3.19

WECHSELJAHRE – FRAUENGESUNDHEIT IM FOKUS

Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern Teil des Klimakteriums – des natürlichen Übergangs von der fruchtbaren in die nicht-fruchtbare Lebenszeit. Das Klimakterium umfasst drei Phasen: die Perimenopause, die Menopause und die Postmenopause.

Die Perimenopause beginnt meist vier bis acht Jahre vor der letzten Monatsblutung und ist geprägt von hormonellen Schwankungen und Zyklusveränderungen. Als Menopause bezeichnet man die letzte spontane Menstruation, die rückblickend nach zwölf aufeinanderfolgenden Monaten ohne Blutung festgestellt wird. Das Durchschnittsalter liegt bei etwa 52 Jahren. Die Postmenopause schliesst sich an und dauert lebenslang an. Insgesamt kann sich diese hormonelle Umstellung über 10 bis 15 Jahre erstrecken.

Symptome

Etwa ein Drittel der Frauen hat starke Beschwerden,



ein Drittel leichte bis mittlere, und ein Drittel spürt kaum Symptome. Typisch sind Hitzewallungen, Nachtschweiss, Schlafstörungen und Zyklusunregelmässigkeiten. Hinzu kommen Stimmungsschwan-

kungen, Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme und Gewichtszunahme. Der sinkende Östrogenspiegel beeinflusst zudem die Knochendichte sowie das Herz-Kreislauf-System. Jede Frau erlebt diese Phase

individuell – entsprechend wichtig ist eine personalisierte Begleitung.

Bewegung

Regelmässige körperliche Aktivität wirkt regulierend auf Körper und Psyche. Ausdauertraining stärkt das Herz-Kreislauf-System und hebt die Stimmung, Krafttraining schützt vor Muskelabbau und Osteoporose. Yoga oder Pilates fördern die Beweglichkeit und dienen der Stressreduktion. Bereits zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche können Beschwerden deutlich lindern.

Ernährung

Eine mediterrane, pflanzenbetonte Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und hochwertigen Fetten wirkt entzündungshemmend und stabilisiert den Blutzucker. Phytoöstrogene aus Soja oder Leinsamen können Hitzewallungen moderat reduzieren. Wichtig sind zudem Calcium und Vitamin D für die Knochengesund-

heit sowie Omega-3-Fettsäuren für das Herz. Alkohol und stark verarbeitete Lebensmittel sollten möglichst reduziert werden.

Psychische Gesundheit

Hormonelle Veränderungen beeinflussen auch Emotionen und Selbstbild. Wissen, Achtsamkeit, Stressmanagement und eine gute Schlafhygiene stärken die Resilienz. Die Wechseljahre bedeuten keinen Verlust, sondern eine Phase der Neuorientierung und Reife.

Ein Personal Health Coach kann Frauen dabei unterstützen, individuelle Strategien in Bewegung, Ernährung und mentaler Gesundheit nachhaltig im Alltag umzusetzen.

Charis Samaras

Personal Health Coach
Physio Sport Andelfingen

